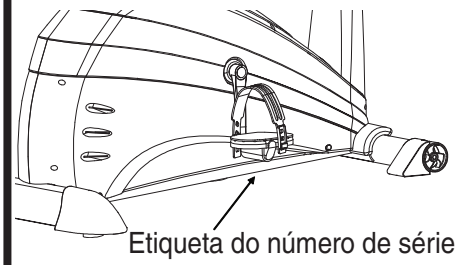
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUAL DO UTILIZADOR

Modelo N.º PFIVEX87214.0
N.º de Série: _____



Etiqueta do número de série

Escreva o número de série no espaço em cima, para referência.

PERGUNTAS?

Se tiver perguntas ou se houver peças em falta, contacte-nos:

Portugal
Telefone para: 808 203 301

Website: www.iconsupport.eu

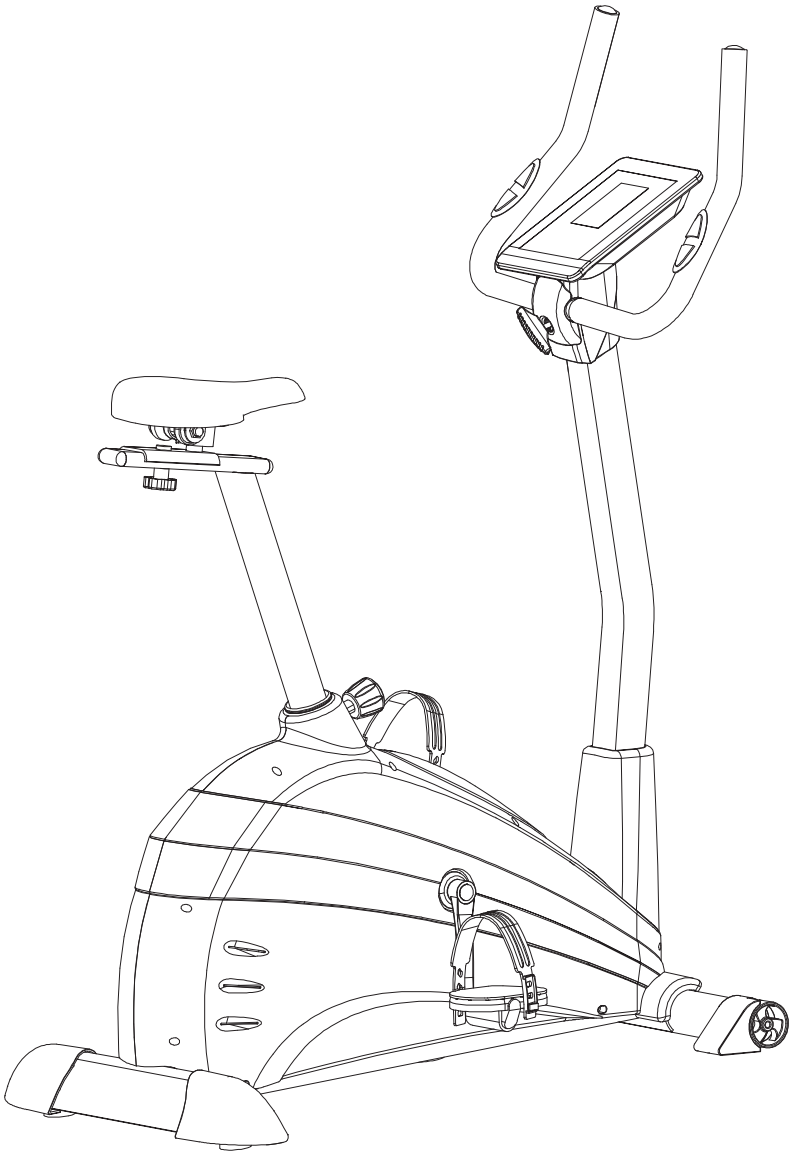
E-mail: csuk@iconeurope.com

Escreva para:

ICON Health & Fitness, Ltd.
c/o HI Group PLC
Express Way
Whitwood, West Yorkshire
WF10 5QJ
Reino Unido

⚠ CUIDADO

Antes de utilizar este equipamento, leia todas as precauções e instruções constantes deste manual. Guarde este manual para consulta futura.



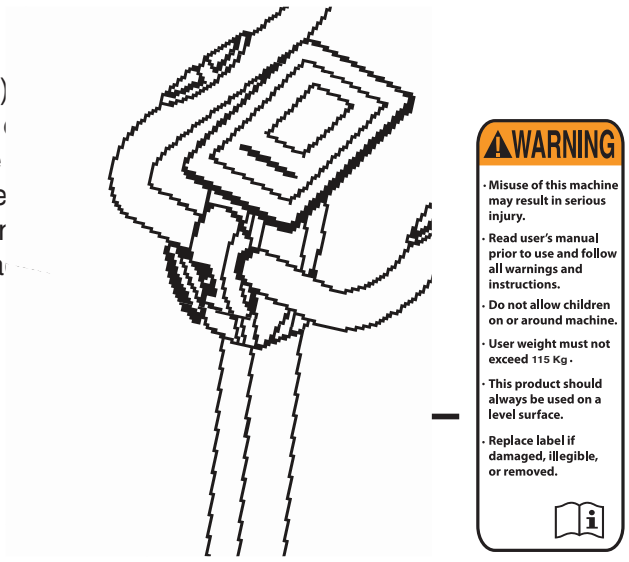
Visite o nosso website
www.iconsupport.eu

INDICE

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO. 1
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR. 4
MONTAGEM. 5
OPERAÇÃO DA BICICLETA 8
COMO MEDIR A SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA 8
FUNÇÕES DA CONSOLA. 9
ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO. 12
ESQUEMAS. 13
LISTA DE PEÇAS. 15
ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO. . . . . Última Página

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO

Este desenho mostra a(s) localização(ões) da(s) etiqueta(s) de aviso. Se alguma etiqueta estiver falta ou ilegível, ligue para o número de telefone na capa deste manual e solicite uma etiqueta de substituição grátis. Aplique a etiqueta no ponto ir Nota: a(s) etiqueta(s) podem não ser representa a sua dimensão real.


WARNING
· Misuse of this machine may result in serious injury.
· Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
· Do not allow children on or around machine.
· User weight must not exceed 115 Kg.
· This product should always be used on a level surface.
· Replace label if damaged, illegible, or removed.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes contidas neste manual, assim como todos os avisos relativos à sua bicicleta antes da sua utilização. A ICON não se responsabiliza por quaisquer ferimentos ou danos materiais decorrentes da utilização deste produto.

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.

2. Utilize esta bicicleta apenas conforme descrito neste manual.

3. O proprietário é responsável por garantir que todos os utilizadores da bicicleta estão devidamente informados de todas as precauções.

4. A bicicleta destina-se apenas ao uso doméstico. Não utilize a bicicleta num local comercial, de aluguer ou empresarial.

5. Mantenha a bicicleta no interior, onde não haja nem humidade nem pó. Coloque a bicicleta numa superfície nivelada, com um tapete por baixo da mesma para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que há um intervalo de, pelo menos, 0,9 m na parte da frente e de trás da bicicleta e 0,6 m de cada lado.

6. Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

7. Mantenha as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta.

8. A bicicleta não deve ser utilizada por pessoas que pesem mais de 115 kg.

9. Utilize vestuário adequado durante o exercício; não use vestuário solto que possa ficar preso na bicicleta. Utilize sempre calçado desportivo para protecção dos pés enquanto faz exercício.

10. Segure no guiador ou nos braços do corpo superiores quando subir, descer ou usar a bicicleta.

11. O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários factores podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.

12. Mantenha as costas direitas enquanto estiver a utilizar a bicicleta; não arqueie as costas.

13. O exercício excessivo pode resultar em lesões graves ou em morte. Se sentir fraqueza ou dores durante o exercício, pare imediatamente e acalme-se.

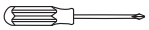
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter adquirido o ProForm® Power Sensitive 7.0. A bicicleta proporciona um conjunto de funções que tornam os seus treinos em casa mais eficazes e agradáveis.

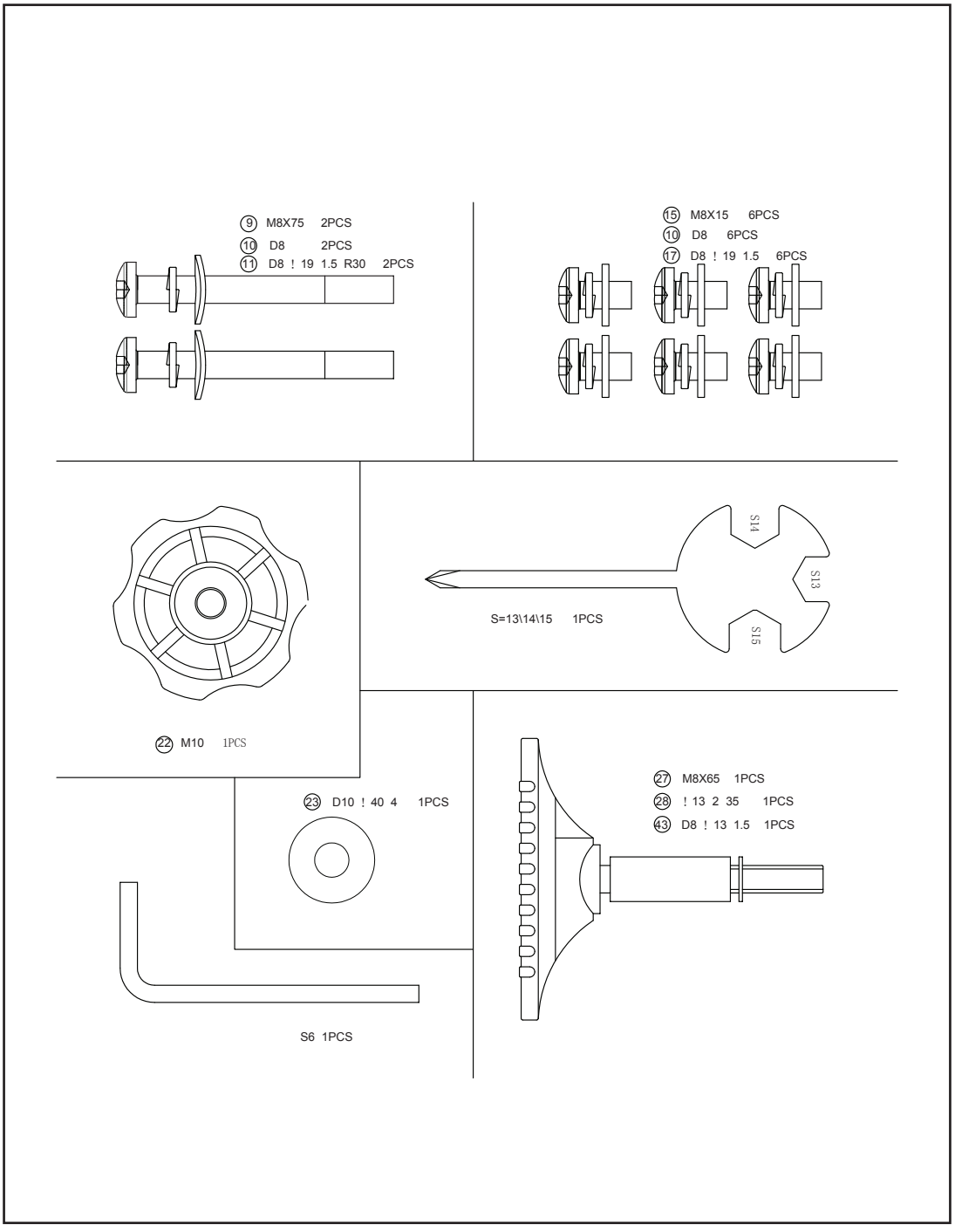
No seu próprio interesse, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta. Se tiver dúvidas depois de ler este manual, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o modelo do produto e número de série antes de nos contactar. O número do modelo PFIVEX87214.0 e a localização da etiqueta do número de série são apresentados na capa deste manual.

MONTAGEM

São necessárias duas pessoas para proceder à montagem. Coloque todas as peças da bicicleta de exercício numa zona livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem enquanto a montagem não estiver concluída.

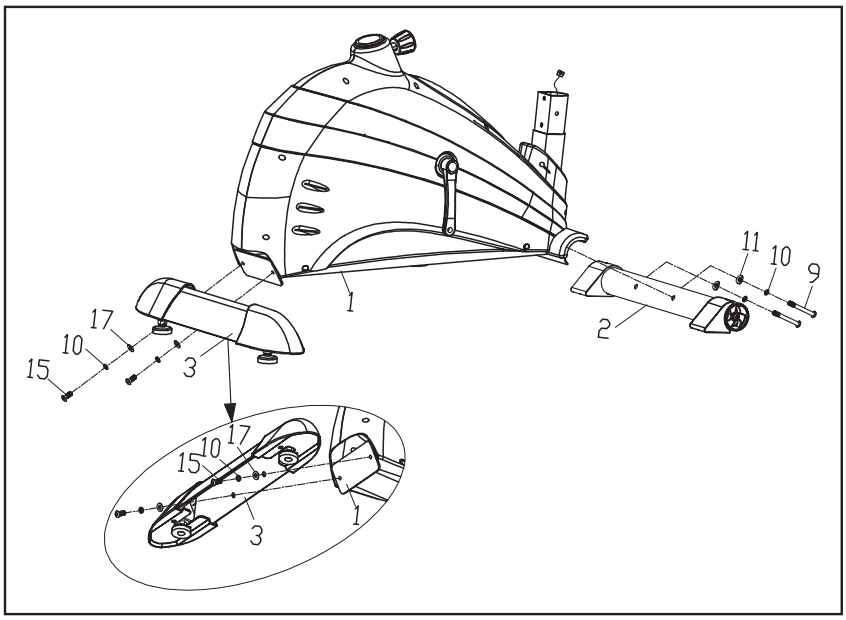
Além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem exige uma chave de parafusos Philips  e uma chave francesa.

Enquanto monta a bicicleta de exercício, consulte os desenhos abaixo para identificar as peças pequenas. O número em parênteses abaixo de cada desenho é o número da chave da peça, de acordo com a LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número que se segue aos parênteses representa a quantidade necessária para a montagem.
Nota: se não encontrar uma peça no kit de componentes, verifique se não foi previamente instalada.



PASSO 1:

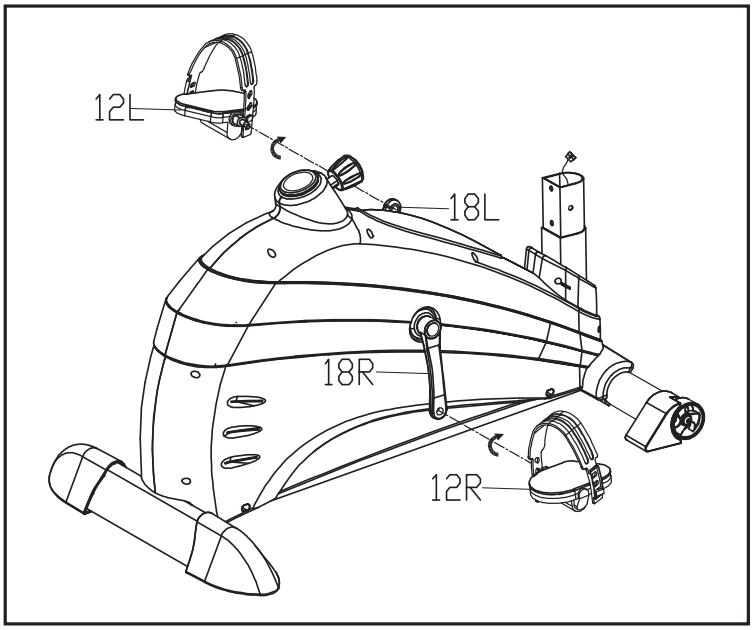
Fixe o estabilizador frontal (2) à estrutura principal (1) com os parafusos fêmea (9), a anilha de mola (10) e as anilhas em arco (11) e depois fixe o estabilizador traseiro (3) à estrutura principal (1) com os parafusos fêmea (15), a anilha de mola (10) e as anilhas planas (17), tal como indicado.



PASSO 2

Prenda os pedais (12L/R) aos eixos pedaleiros (18L/R) respectivamente, visto da posição de exercício do utilizador.
Certifique-se sempre de que os pedais estão bem apertados antes de praticar qualquer exercício.

Nota: Os pedais têm a indicação L para esquerda e R para direita. Para apertar, rode o pedal esquerdo para a esquerda e o pedal direito para a direita.



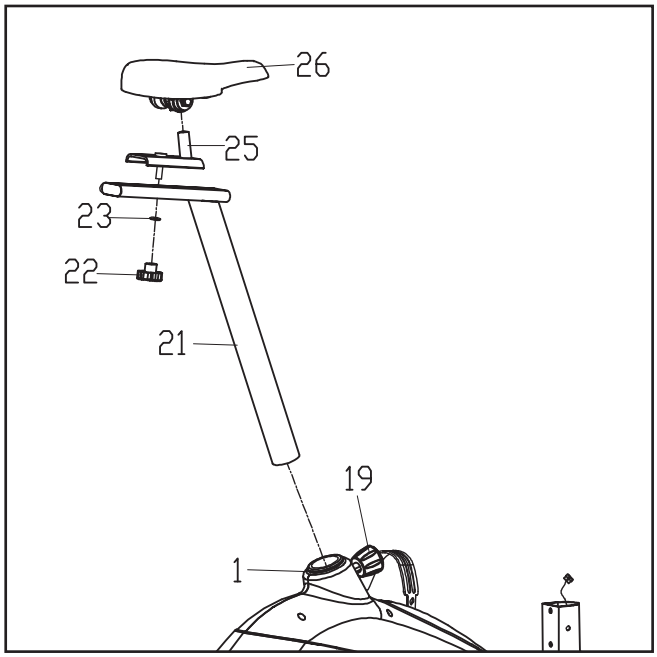
PASSO 3

A. Introduza o selim (26) no espigão do suporte de ajuste (25) e fixe-o com ferramentas.

B. Fixe o suporte de ajuste (25) ao espigão do selim (21) com a porca de botão (22) e a anilha plana (23).

C. Primeiro, puxe o botão com pino ajustável (19), depois insira o espigão do selim (21) na estrutura principal (1) e depois fixe-o na posição desejada com o botão com pino ajustável (19).

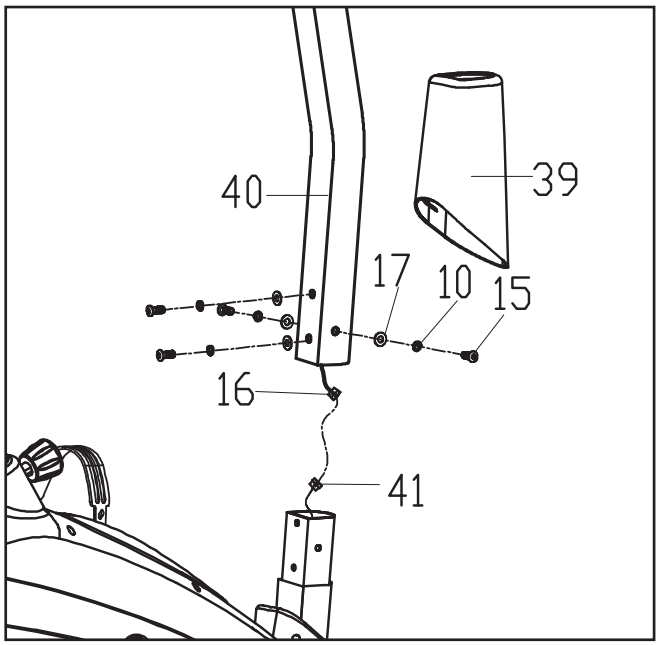
Nota: Mantenha o selim (26) bem apertado no espigão do suporte de ajuste (25)



PASSO 4

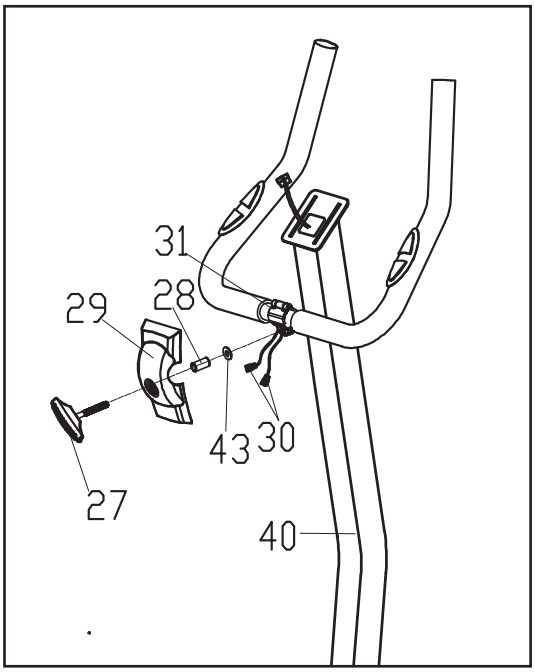
A. Fixe a tampa do tubo vertical (39) no espigão do guiador (40) e depois ligue o cabo de extensão do sensor (16) ao cabo do sensor (41).

B. Fixe o espigão do guiador (40) no espigão da estrutura principal (1) com o parafuso fêmea (15), a anilha (10) e a anilha plana (17). Finalmente, coloque a tampa do tubo vertical (39) como indicado.



PASSO 5

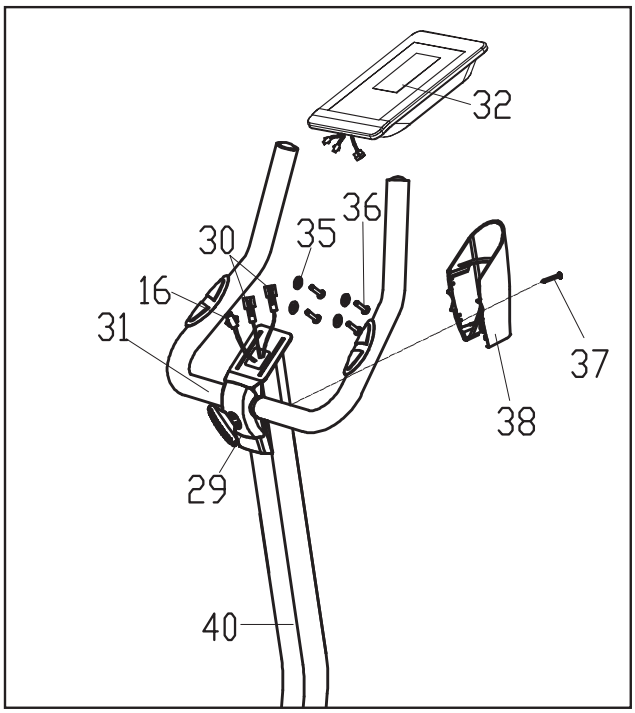
Insira o cabo do sensor de pulso (30) pelo orifício do espigão do guiador (40) e a seguir faça-o sair pela parte superior. Fixe o guiador (31) no espigão do guiador (40) com o parafuso em forma de T (27), a bucha do espaçador (28), a cobertura do guiador traseira (29) e a anilha plana (43) depois de ajustar o guiador numa posição adequada.



PASSO 6

Ligue o cabo de extensão do sensor (16), o cabo do sensor de pulso (30) e também o conector da consola (32). Depois, fixe a consola (32) no espigão do guiador (40) com o Parafuso (36) e a anilha plana (35).

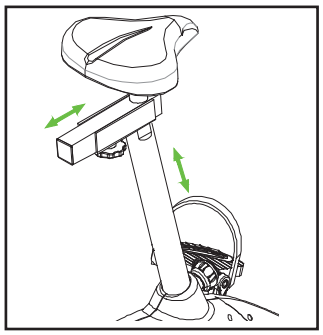
Bloqueie a cobertura do guiador frontal (38) e a cobertura do guiador traseira (29) bem apertadas com o parafuso (37).
Finalmente, insira um lado do adaptador (42) na parte de trás da bicicleta e outro adaptador para a fonte de alimentação.



Agora, a sua máquina está pronta a utilizar.

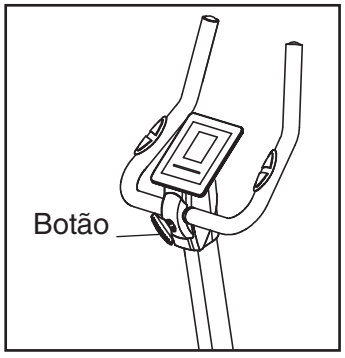
OPERAÇÃO DA BICICLETA DE EXERCÍCIO

COMO AJUSTAR A ALTURA E A POSIÇÃO LATERAL DO SELIM



Para um exercício eficaz, o selim deve estar posicionado à altura adequada. Enquanto pedala, deverá existir uma curvatura ligeira dos seus joelhos quando os pedais se encontram na posição mais baixa. Para ajustar a altura do selim, primeiro desaperte o botão do espigão do selim. Depois, puxe o botão, deslize o espigão do selim para cima ou para baixo para a posição desejada e solte o botão. Mova ligeiramente o espigão do selim para cima ou para baixo para se certificar de que o botão está encaixado num dos orifícios de ajuste no espigão do selim. Depois, aperte o botão. Para ajustar posição lateral do selim, primeiro desaperte o botão do selim algumas voltas. Depois, mova o selim para a frente ou para trás até à posição desejada e aperte firmemente o botão do selim.

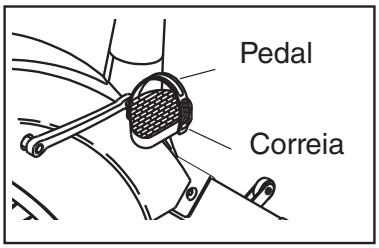
COMO AJUSTAR O ÂNGULO DO GUIADOR



Para ajustar o ângulo do guiador, desaperte o manípulo, rode o guiador para o ângulo desejado e, depois, volte a apertar o manípulo.

COMO AJUSTAR AS CORREIAS DOS PEDAIS

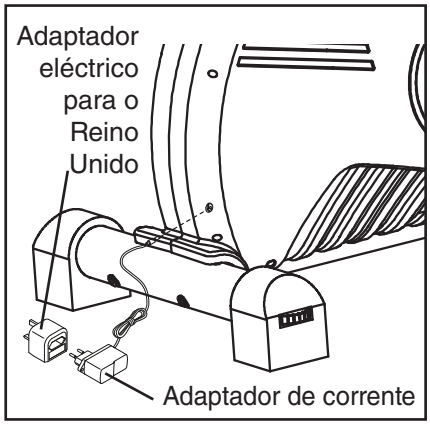
Para ajustar as correias dos pedais, primeiro retire as extremidades das correias dos pedais das patilhas dos pedais, puxando. Ajuste as correias dos pedais para a posição desejada e, depois, pressione as extremidades das correias dos pedais contra as patilhas.



COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

IMPORTANTE: se a bicicleta de exercício tiver sido exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Caso contrário, poderá danificar os visores da consola ou outros componentes electrónicos.

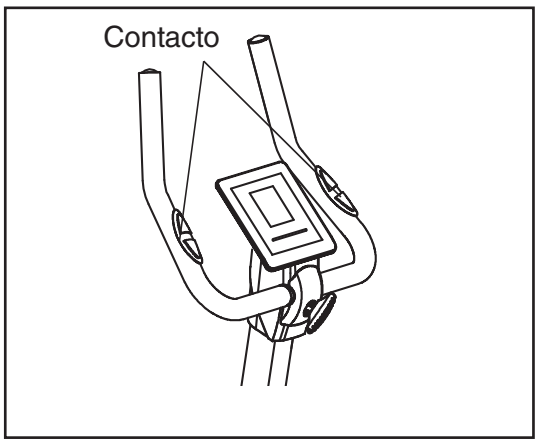
Ligue o adaptador de corrente no receptáculo da estrutura da bicicleta de exercício. Depois, ligue o adaptador de corrente no adaptador da ficha. Em seguida, ligue o adaptador da ficha a uma tomada adequada que esteja correctamente instalada de acordo com as normas e regulamentações locais.



COMO MEDIR A SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Pode medir a sua frequência cardíaca através do sensor de pulso por aperto da mão.
Se houver folhas de plástico nos contactos de metal do sensor de pulso por aperto da mão, remova o plástico. Além disso, certifique-se de que as suas mãos estão limpas.



Para medir a sua frequência cardíaca, segure no sensor de pulso por aperto da mão, com as palmas das mãos pousadas contra os contactos de metal. Evite mexer as mãos ou agarrar nos contactos com força. Quando a sua pulsação for detectada, a sua frequência cardíaca será apresentada no visor. Para uma leitura da frequência cardíaca mais exacta, segure nos contactos durante pelo menos 15 segundos. Se a sua frequência cardíaca não aparecer, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme descrito. Tenha cuidado para não mexer as mãos excessivamente nem apertar demasiado os contactos de metal. Para um desempenho óptimo, limpe os contactos de metal usando um pano macio; **nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

FUNÇÕES DA CONSOLA

Siga o seu progresso no visor.
A consola tem um ecrã táctil de grandes dimensões que mostra as seguintes informações de exercício:
Speed (Velocidade) — Este visor mostra a sua velocidade de pedalagem, em rotações por minuto (rpm).
Time (Tempo) — Este visor mostra o tempo decorrido. Nota: quando selecciona um programa inteligente, o visor mostrar-lhe-á o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido.
Distance (Distância) — Este visor mostra a distância que pedalou, em rotações totais.
Calories (Calorias) — Este visor mostra o número aproximado de calorias que perdeu.
Pulse (Pulsações) — Este visor mostra a sua frequência cardíaca quando usar o sensor de pulso por aperto da mão.
Watts — Este visor mostra os watts que desenvolveu durante o exercício.

COMO USAR A CONSOLA

Certifique-se de que o adaptador está ligado. (consulte a página 8, COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE). Se estiver colocada uma folha de plástico transparente na face da consola, remova-a.

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Pressione os botões do ecrã táctil:

ENTER:
Pressione ENTER para validar os dados.

UP e DOWN:
Pressionando estes botões irá aumentar ou diminuir o valor durante o programa predefinido ou para ajustar a resistência.

START/STOP:
Para um início rápido, pressione este botão para começar a contagem da consola que vai começar a partir do 0.

RECOVERY:
Pressione este botão para utilizar o teste de recuperação de pulso (apenas disponível no final de um programa).

3. Comece a pedalar e acompanhe o seu progresso no visor.

Enquanto faz exercício, a consola vai mostrar o modo seleccionado.

4. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, a palavra STOP vai aparecer no visor e a consola será desligada.
No final de um programa, vai ouvir um sinal e o programa vai piscar.

COMO USAR O TESTE DE RECUPERAÇÃO DE PULSO

É uma função para verificar o estado da recuperação de pulso que está escalonada de 1.0 a 6.0, onde 1.0 significa o melhor e 6.0 significa o pior e o aumento é de 0.1. Para serem correctamente classificados, os utilizadores devem testá-lo logo após o exercício concluído ao pressionar o botão “TEST RECOVERY” e depois parar o exercício. Depois de pressionar a tecla, aplique também o detector de frequência cardíaca adequadamente, o teste vai demorar 1 minuto e o resultado vai aparecer no visor. Se o computador não detectar a sua frequência cardíaca actual, ao pressionar "TEST RECOVERY" não entrará no teste de recuperação de pulso. Durante o teste de recuperação de pulso, pressione "TEST RECOVERY" para sair do teste e voltar para o estado de paragem.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar. O visor vai acender-se todo durante um momento; a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione o programa manual.

Quando liga a consola, a palavra MANUAL ficará a piscar no visor.
Caso contrário, pressione ENTER durante 3 segundos e o computador será reiniciado.
Quando MANUAL estiver a piscar, pressione ENTER para seleccionar a opção.

3. Inserir os seus dados.

Com o tempo a piscar, utilize UP e DOWN para seleccionar o valor e pressione ENTER.
A distância vai piscar; ajuste o valor da mesma forma e pressione ENTER para validar. Faça o mesmo para calorias e finalmente pressione START/STOP para iniciar o programa.
Para um início mais rápido, pressione o botão Quick start e comece a pedalar.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de resistência. Existem dezasseis níveis de resistência. Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar algum tempo até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

5. Siga o seu progresso no visor.

A consola mostra o tempo decorrido e a distância que pedalou. Nota: Quando selecciona um programa inteligente, o visor vai mostrar o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido. Também mostra a sua velocidade de pedalagem (em RPM), as calorias e as calorias de gordura que queimou e também a sua frequência cardíaca quando usa o sensor de pulso por aperto da mão.

6. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

consulte COMO MEDIR A SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA, na página 8.

7. Quando terminar o exercício, a consola passará automaticamente para o modo de suspensão.

Se os pedais não se movimentarem durante alguns segundos, a consola passará para o modo de suspensão. Se os pedais não se movimentarem e os botões da consola não forem pressionados durante alguns minutos, a temperatura aparece no visor e a consola desliga-se automaticamente.

COMO USAR OS PROGRAMAS PRÉ-DEFINIDOS

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar. O visor vai acender-se todo durante um momento; a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione um programa

Quando liga a consola, a palavra MANUAL ficará a piscar no visor.
Pressione UP ou DOWN para seleccionar o programa, seleccione-o de acordo com os seus objectivos e com o perfil mostrado no visor. Pressione ENTER para validar.

Nota: Os programas 2, 3, 4, 6 e 7 são programas de Desempenho e os programas 1, 5, 8, 9 e 10 são programas de Resistência.
Consulte um treinador para obter mais informações sobre a selecção e utilização de um programa.

O perfil fica a piscar no visor.

3. Inserir os seus dados.

Em seguida, poderá escolher o objectivo do seu exercício: tempo, distância e calorias.
Seleccione os dados com UP e DOWN e pressione ENTER. Faça o mesmo para distância e calorias e, depois, pressione START/STOP para começar.
Para um início mais rápido, pressione o botão Quick start e comece a pedalar.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de resistência. Existem dezasseis níveis de resistência. Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar algum tempo até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

5. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se movimentarem durante alguns segundos, a consola será desligada.
No final de um programa, vai ouvir um sinal e o programa vai piscar.

PROGRAMA WATT

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar. O visor vai acender-se todo durante um momento; a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione um programa Watt.

Quando liga a consola, a palavra MANUAL ficará a piscar no visor.
Pressione UP ou DOWN para seleccionar o programa WATT. WATT fica a piscar no visor. Pressione ENTER para validar.

3. Inserir os seus dados.

Em seguida, poderá escolher o objectivo do seu exercício: tempo, distância e calorias.
Seleccione os dados com UP e DOWN e pressione ENTER. Faça o mesmo para distância, calorias e Watt e, depois, pressione START/STOP para começar.

NOTA: Como este programa se baseia na sua velocidade, não pode alterar a resistência dos pedais como desejar.

4. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.
Se os pedais não se movimentarem durante alguns segundos, a consola será desligada.
No final de um programa, vai ouvir um sinal e o programa vai piscar.

PROGRAMAS DE CONTROLO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar. O visor vai acender-se todo durante um momento; a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione um programa de frequência cardíaca.

Quando liga a consola, a palavra MANUAL ficará a piscar no visor.
Pressione UP ou DOWN para seleccionar um programa de frequência cardíaca. O programa de frequência cardíaca fica a piscar no visor. Pressione ENTER para validar.

Pressione UP e DOWN para escolher o seu objectivo de frequência cardíaca (55%, 75% ou 90% da sua frequência cardíaca máxima ou o seu objectivo exacto de TARGET HR).
O HRC é calculado da seguinte forma: 220-a sua idade. Por exemplo, para uma pessoa de 35 anos:
220-35 = 185 pulso/min.

3. Inserir os seus dados.

Em seguida, poderá escolher o objectivo do seu exercício: tempo, distância e calorias.
Seleccione os dados com UP e DOWN e pressione ENTER. Faça o mesmo para distância, calorias e idade e, depois, pressione START/STOP para começar.
Nota: introduza a IDADE correcta para que a % da frequência cardíaca máxima seja correctamente calculada. Durante o seu programa de controlo da frequência cardíaca não pode modificar a resistência, pois o nível de resistência é alterado automaticamente, forçando-o a atingir o seu objectivo de frequência cardíaca.
Nota: Tem de deixar as mãos sobre os contactos.

5. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, a palavra STOP vai aparecer no visor e a consola será desligada. No final de um programa, vai ouvir um sinal e o programa vai piscar.

PROGRAMAS DE DEFINIÇÃO PARA O UTILIZADOR

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar. O visor vai acender-se todo durante um momento; a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione um programa personalizado.

Quando liga a consola, a palavra MANUAL ficará a piscar no visor.
Pressione UP ou DOWN para seleccionar o programa personalizado que desejar. Pressione ENTER para validar.

3. Insira os seus dados.

Com o tempo a piscar, utilize UP e DOWN para seleccionar o valor e pressione ENTER. A distância vai piscar; ajuste o valor da mesma forma e pressione ENTER para validar. Faça o mesmo com calorias.
Agora o utilizador pode modificar livremente os valores de resistência. Existem 16 níveis de resistência.
Este perfil será guardado na consola após a definição.
Depois de seleccionar o programa e de pressionar o botão ENTER, a primeira coluna vai começar a piscar e pode pressionar UP e DOWN para aumentar ou diminuir os valores e criar o perfil. Pressione ENTER para validar o valor. Depois, poderá ajustar os valores para a segunda coluna, etc. Faça o mesmo para as 10 colunas. Depois, pressione START/STOP para começar.

5. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, a palavra STOP vai aparecer no visor e a consola será desligada.
No final de um programa, vai ouvir um sinal e o programa vai piscar.

TESTE DE GORDURA CORPORAL

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Seleccione o teste de gordura corporal.
Pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o programa de gordura corporal. Aguarde até que a palavra FAT comece a piscar. Pressione o botão ENTER para validar. É um programa especial concebido para calcular a percentagem de gordura corporal (% GORDURA), a taxa metabólica basal (TMB), o índice de massa corporal (IMC) e tipo de corpo do utilizador.

3. Inserir os seus dados.

Com a altura a piscar, ajuste o seu tamanho com o botão UP e Down e valide com ENTER.
Ajuste da mesma forma os valores de peso, idade, sexo e valide cada um deles pressionando ENTER. Depois, pressione o botão START/STOP para iniciar o cálculo.
Durante a medição da gordura corporal, coloque as palmas das mãos nas protecções dos contactos.
Os resultados do teste são:
% GORDURA: A gordura corporal total no nosso corpo medida em percentagem
BMR: a taxa metabólica basal (metabolismo) é a energia (medida em calorias) gasta pelo corpo em repouso para manter a função corporal normal.
BMI: significa índice de massa corporal (IMC) e é utilizado para a construção do formato do corpo.
Durante a medição da gordura corporal, se o contacto das palmas das mãos com o sensor de pulso não estiver correcto, o computador não consegue receber qualquer sinal e irá apresentar a mensagem ERROR2. Pressione START/STOP para tentar novamente.
Durante o teste, não pode sair do mesmo pressionando qualquer botão. Depois de terminar o teste, pressione UP, DOWN para sair do programa de medição da gordura corporal e mudar para outro programa.

Formato do corpo / Idade/Sexo / % GORDURA	Magro	Saudável	Rechonchudo	Excesso de peso	Obeso
	CORPO1	CORPO2	CORPO3	CORPO4	CORPO5
Homem/≤30 anos	＜14%	14%～20%	20,1%～25%	25,1%～35%	＞35%
Homem/＞30 anos	＜17%	17%～23%	23,1%～28%	28,1%～38%	＞38%
Mulher/≤30 anos	＜17%	17%～24%	24,1%～30%	30,1%～40%	＞40%
Mulher/＞30 anos	＜20%	20%～27%	27,1%～33%	33,1%～43%	＞43%

ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO

⚠ AVISO:

Antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.
O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários factores podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.

Estas directrizes ajudarão a planear o seu programa de exercícios. Para obter informação detalhada sobre o exercício, adquira um livro consagrado ou consulte um médico. Lembre-se de que uma alimentação correcta e repouso adequado são essenciais para resultados bem sucedidos.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, o segredo para alcançar os resultados desejados é praticar exercício com a intensidade adequada. Pode utilizar a sua frequência cardíaca como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela seguinte mostra os batimentos cardíacos recomendados para queimar gordura e para exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade apropriado, consulte primeiro a sua idade na parte inferior da tabela (as idades são arredondadas para a década mais próxima). Os três números apresentados por cima da sua idade correspondem à sua "zona de treino". O número mais pequeno é a frequência cardíaca para queimar gordura, o número do meio corresponde à frequência cardíaca para a queima máxima de gordura e o número mais elevado corresponde à frequência cardíaca para exercício aeróbico.

Queima de gorduras — Para queimar gordura de uma forma eficaz, é necessário praticar exercício num nível de intensidade baixo, durante um período de tempo contínuo. Durante os primeiros minutos de exercício, o seu corpo utiliza as calorias de hidratos de carbono para obter energia. Só após os primeiros minutos o corpo começa a utilizar a energia das calorias da gordura armazenada. Se o seu objectivo é queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até a frequência cardíaca se situar perto do número inferior da sua zona de treino. Para uma queima máxima de gordura, realize o exercício com a sua frequência cardíaca próxima do número intermédio da sua zona de treino.

Exercício aeróbico — Se o seu objectivo é fortalecer o seu sistema cardiovascular, deve executar exercício aeróbico, que é a actividade que requer grandes quantidades de oxigénio por períodos prolongados. Para um exercício aeróbico, ajuste a intensidade do seu exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número superior da sua zona de treino.

DIRECTRIZES DE TREINO

Aquecimento — Comece por 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios ligeiros. O aquecimento irá aumentar a temperatura corporal, os batimentos cardíacos e a circulação, como preparação para o exercício.

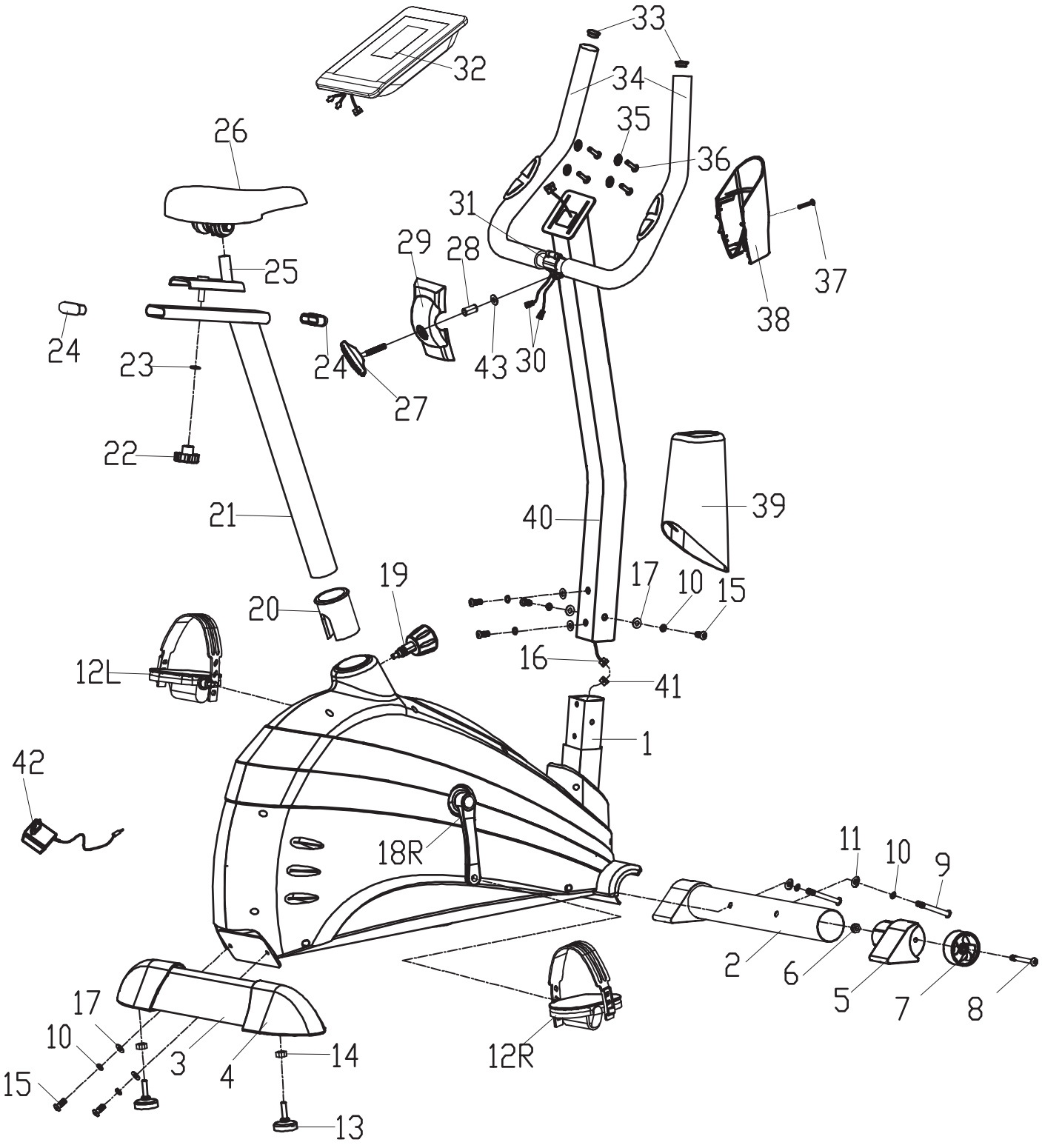
Exercício na zona de treino — Exercício durante 20 a 30 minutos com a sua frequência cardíaca na sua zona de treino. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha a sua frequência cardíaca na sua zona de treino por um período superior a 20 minutos). Respire regular e profundamente enquanto realiza o exercício. Nunca sustenha a respiração.

Arrefecimento — Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. O alongamento aumenta a flexibilidade dos seus músculos e ajuda a prevenir problemas após o exercício.

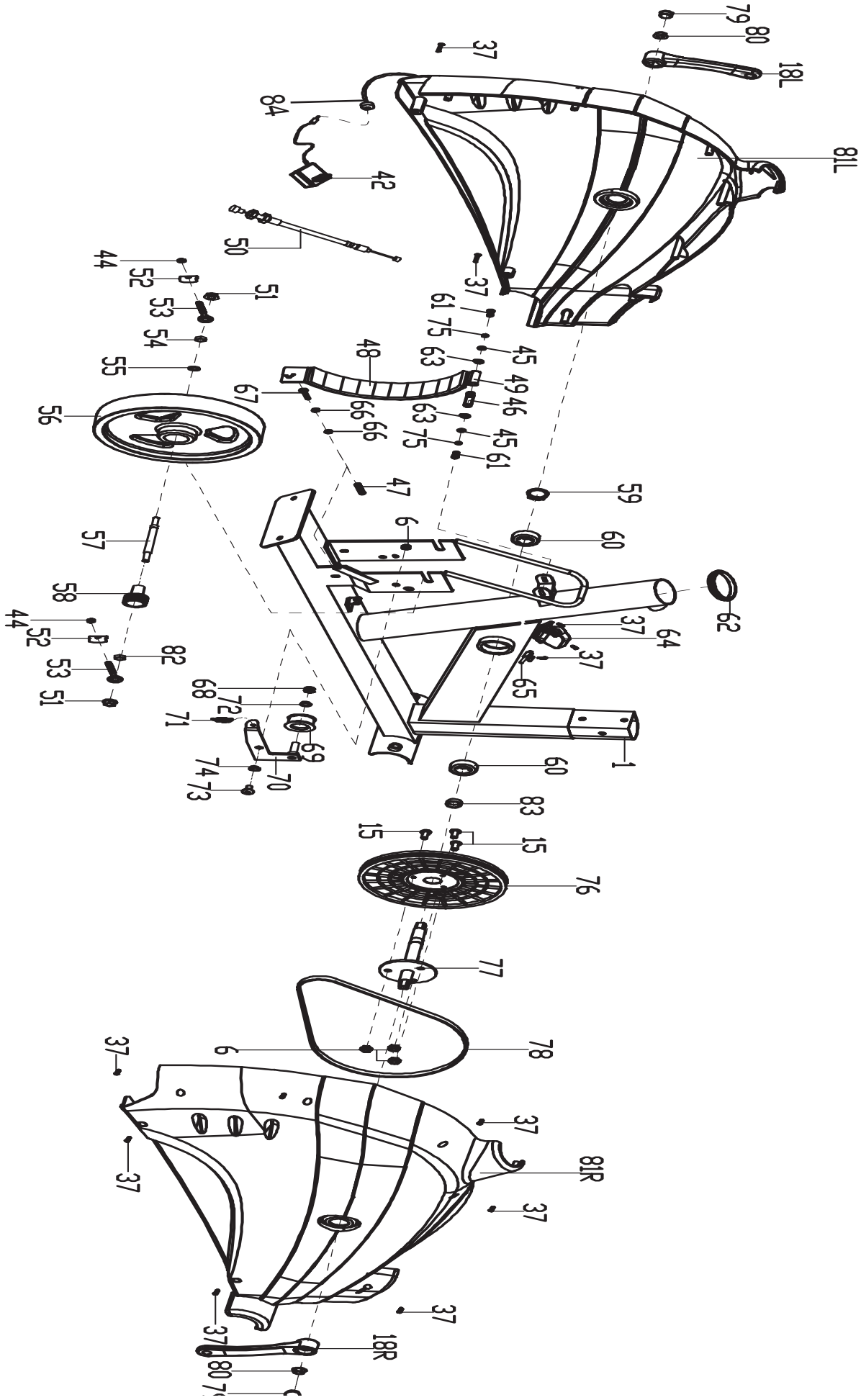
FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, planeie três treinos por semana, com pelo menos um dia de repouso entre treinos. Após alguns meses de exercício regular, poderá realizar até cinco treinos por semana, se desejar. Lembre-se que a chave para o sucesso é tornar o exercício físico uma parte regular e agradável do seu quotidiano.

ESQUEMA — Modelo N.º PFIVEX87214.0 parte 1



ESQUEMA — Modelo N.º PFIVEX87214.0 parte 2



LISTA DE PEÇAS—Modelo N.º PFIVEX87214.0

Item	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura principal
2	1	Estabilizador frontal
3	1	Estabilizador traseiro
4	2	Tampa da extremidade do nivelador
5	2	Tampa da extremidade do rolete
6	6	Porca de nylon
7	2	Roda
8	2	Parafuso fêmea M8X70
9	2	Parafuso fêmea M8X75
10	8	Anilha de mola D8
11	2	Anilha em arco D8×Φ19×1,5×R30
12	2	Pedal
13	2	Amortecedor de pé ajustável
14	2	Porca sextavada M10
15	9	Parafuso fêmea M8X15
16	1	Cabo de extensão do sensor
17	6	Anilha plana D8
18	2	Eixo pedaleiro
19	1	Botão com pino ajustável
20	1	Bucha do espigão do selim
21	1	Espigão do selim
22	1	Porca de botão
23	1	Anilha plana D10
24	2	Tampa da extremidade oblonga
25	1	Suporte de ajuste
26	1	Selim
27	1	Parafuso em forma de T
28	1	Bucha do espaçador
29	1	Cobertura do guiador traseira
30	2	Cabo do sensor de pulso
31	1	Guiador
32	1	Consola
33	2	Tampa da extremidade redonda
34	2	Pega em espuma
35	4	Anilha plana D5
36	4	Parafuso ST4X12
37	15	Parafuso ST4,2X18
38	1	Cobertura do guiador frontal
39	1	Tampa do tubo vertical
40	1	Espigão do guiador
41	1	Cabo do sensor
42	1	Adaptador
43	1	Anilha plana D8
44	2	Porca sextavada M6
45	2	Anilha plana D6
46	1	Eixo de placa magnética Φ12×49,5
47	1	Mola de pressão
48	10	Magnético
49	1	Placa magnética
50	1	Cabo de tensão
51	2	Porca flangeada M10×1
52	2	Anilha em forma de U
53	2	Parafuso
54	1	Porca sextavada M10×1
55	1	Espaçador cónico
56	1	Volante
57	1	Eixo do volante
58	1	Roda da correia pequena
59	1	Anilha de mola D17
60	2	Rolamento 6203
61	2	Parafuso sextavado M6*15
62	1	Círculo
63	2	Anilha de mola D12
64	1	Motor
65	1	Sensor
66	2	Porca sextavada M5
67	1	Parafuso fêmea M5×60
68	1	Porca de nylon M10
69	1	Roda de eixo livre
70	1	Haste de ligação da roda de eixo livre
71	1	Mola de tensão
72	1	Espaçador cónico D10
73	1	Parafuso sextavado M8*20
74	1	Bucha de metal
75	2	Anilha de mola D6
76	1	Passadeira
77	1	Eixo
78	1	Cinto
79	2	Tampa da extremidade do eixo pedaleiro
80	2	Porca flangeada M10X1,25
81	2	Tampa da correia
82	1	Porca fina M10×1
83	1	Espaçador Φ22×Φ18×8
84	1	Adaptador principal

ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

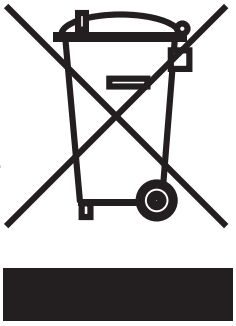
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos facultar as seguintes informações quando nos telefonar:

• o número do modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)

• o nome do produto (consulte a capa deste manual)

• o número da chave e a descrição da(s) peça(s) sobresselente(s) (consulte a LISTA DE PEÇAS e ESQUEMAS quase no final deste manual)

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE RECICLAGEM PARA CLIENTES DA UNIÃO EUROPEIA



Este produto electrónico não pode ser colocado no lixo municipal. Para preservar o ambiente, este produto tem de ser reciclado uma vez terminada a sua vida útil, conforme previsto pela lei. Recorra a instalações de reciclagem autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua zona. Ao fazê-lo está a contribuir para a preservação dos recursos naturais, bem como para o aperfeiçoamento das normas europeias de protecção ambiental. Se necessitar de mais informações sobre os métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte as autoridades municipais locais ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.

ESPECIFICAÇÃO:

Dimensões aberto: (C x L x A): 109*64*136 cm
Peso do Produto: 31,4 Kg

Impresso na China © 2014 Icon Health & Fitness, Inc.